

EVALÚA TÚ ESTILO LIBRE CROL

DESTREZA	5	4	3	2	1	0
1- POSICIÓN DEL CUERPO						
Posición ventral, horizontal y plana sobre la superficie						
Cabeza dentro del agua, relajada.						
Sin movimientos ondulatorios de cadera						
Sin movimientos laterales de la cadera						
2- MOVIMIENTO DE PIERNA						
Chapoteo fuerte y continuo						
Rodillas semiflexionadas bajo el agua						
Velocidad y profundidad correcta del batido						
Coordinación del batido						
Dorsiflexión e inversión pies.						
3- MOVIMIENTO DE BRAZOS						
La Mano entra con el codo alto y frente al hombro						
La tracción inicial 90° por la línea media del cuerpo						
Agarre con codo alto						
Movimiento de remado hacia abajo con palmas continuo						
Rapaleo final cerca de los muslos.						
4- RESPIRACIÓN						
Controlada cabeza fija abajo						
Rotación bilateral de cuello						
Ritmo respiratorio controlado						

5= Excelente desempeño

4= Bueno, dominio.

3= Aceptable. Requiere trabajo extra.

2= Pobre desempeño, debes esforzarte

1= No controlas la habilidad. Debes repetir.

0= No posees la destreza